

3. Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160-165.
4. Firileva Zh.E., & Saikina E.G. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance) – SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, – 48p.
5. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540
6. K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015 doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613
7. Liakh V. I. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, pp. 132–134.
8. Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007;11(1):16
9. Roters T.T. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren' development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5.
10. Sansom, A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31
11. Sansom, A. N. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, L. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi : fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson
12. Sansom, A. N. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
13. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557
14. Stephanie Little & Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* .Volume 88, 2017 doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075
15. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. (2007) Physical education of children in pre-school institution. - K., 2001

УДК 796.011.1:159.947.35

Ярмошук О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне
Юдкіна Х.В.

викладач циклової комісії легкої атлетики
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Івано-Франківськ

Волошин О. О.
доцент,

Дрогобицький державний педагогічний університет Франка, м.Дрогобич

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Спортивна ходьба, відноситься до групи фізичних вправ, важливим структурним елементом яких є необхідність постійно стимулювати вольові зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання вправ. У статті розглядається питання діагностики вольової саморегуляції в процесі занять спортивною ходьбою. Висвітлено основні типи вольових зусиль, які проявляються під час занять фізичними вправами. З'ясовано рівень розвитку вольової саморегуляції студентів 18-21 років, які спеціалізуються у спортивній ходьбі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати діагностики показали що досліджувані ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях. Позаяк вони досить діяльні, працездатні, в більшості прагнуть до виконання запланованого.

Ключові слова: спортивна ходьба, вольові якості, саморегуляція, студенти.

Ярмошук Е., Юдкіна Х., Волошин О. Спортивная ходьба, относится к группе физических упражнений, важным структурным элементом которых является необходимость постоянно стимулировать волевые усилия для борьбы с объективными и субъективными трудностями, возникающими во время выполнения упражнений. В статье рассматривается вопрос диагностики волевой саморегуляции в процессе занятий спортивной ходьбой. Охарактеризованы основные типы волевых усилий, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями. Определён уровень развития волевой саморегуляции студентов 18-21 лет, специализирующихся в

спортивної ходьби Івано-Франківського коледжу фізического виховання Національного університету фізического виховання і спорту України.

Результати діагностики показали, що досліджувані ще не уміють управляти своїми діями, бажаннями і станами в досконалості, свідомо контролювати власну поведінку в різних ситуаціях. Але вони достатньо діяльні, працездатні, в більшості випадків прагнуть до виконання запланованого.

Ключові слова: спортивна ходьба, волевові якості, саморегуляція, студенти.

Yarmoshchuk O., Yudkina K., Voloshin O. Diagnostics the level of development volitional qualities of students specialize in sports walking. Athletic walking refers to a group of physical exercises, an important structural element of which is the need to constantly stimulate volitional efforts to combat the objective and subjective difficulties that arise during exercises. Therefore, the issue of the diagnosis of voluntary self-regulation in the process of sports walking is relevant.

The article outlines the main types of volitional efforts that occur during exercises, namely: volitional efforts in muscular tension; volitional efforts to overcome fatigue and feelings of intimacy; voluntary efforts related to compliance with the regime; volitional efforts to overcome danger and risk.

The level of development of voluntary self-regulation of students of 18-21 years old who specialize in sports walking of the Ivano-Frankovsk Physical Education College of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine is determined.

To assess the level of voluntary self-regulation and the development of volitional qualities, the test "Diagnosis of voluntary self-regulation" was used, the results of which showed that the subjects are not yet fully able to manage their actions, desires and states, consciously dominate their own behavior in various situations.

Analysis of the diagnosis of patience, as one of the volitional qualities of children, assessed according to the method of E. P. Ilyin and Y. K. Feshchenko showed that the subjects have a low level of patience. Since they are quite active, able-bodied, most tend to follow the planned ones.

Key words: sports walking, volitional quality, self-regulation, students.

Постановка проблеми. Воля як регулятор поведінки, формується у процесі життєдіяльності людини. Це особистісне надбання, яке розвивається під впливом виховання і самовиховання. Розвинута і загартована воля дає змогу людині переборювати значні труднощі аби досягнути значних результатів у житті та, зокрема, і в спорті.

Сила волевої якості визначається рівнем прояву волевого зусилля, спрямованого на подолання труднощів. Головною ознакою стійкості волевових якостей є ступінь сталості прояви волевого зусилля в однотипних ситуаціях.

Кожний вид фізичних вправ ставить до особистості людини певні вимоги, визначення яких є основним завданням психологічного аналізу вправ. Основою для складання психологічної характеристики фізичних вправ є вивчення структурних особливостей певного виду спорту і з'ясування особливостей формування рухових навичок, з враховуючи закономірні зміни психіки спортсмена. Беручи за основу структурні особливості, П.А. Рудик усі фізичні вправи поділяє на 6 груп.

Спортивна ходьба, за класифікацією П.А. Рудик, відноситься до третьої групи фізичних вправ, важливим структурним елементом якої є необхідність постійно стимулювати волеві зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання вправ [5].

Аналіз літературних джерел. Закономірності волевого розвитку учнів досліджували О.В. Биков, А.В. Запорожець, В.К. Котирло, С.А. Поліщук, Т.І. Шульга; розвиток морально-волевових спортом розглядали А.О. Артюшенко, Є.П. Ільїн, П.Ф. Лесгафт, М.Г. Озолін, А.Д. Пуни, П.А. Рудик, Турчик І.Х.; розвиток волевої сфери у студентів – А.І. Висоцький, Є.П. Щербаков. Взаємозв'язок моральних і волевових якостей відмічають І.Д. Бех, Є.П. Ільїн, Н.М. Ковтун, А.Д. Пуни, І.М. Сеченов, В.О. Сухомлинський ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися досконально і остаточно закритою. Одні вчені не визнають волю у складі морально-волевових якостей як самостійного компонента, інші відстоюють самостійність волі, але розглядають її тільки з одного боку – здатності особистості долати труднощі.

На сучасному етапі до аналізу волевових процесів та ролі волі у спортивній діяльності зверталися такі вчені, як: О. М. Леонтьєв, Є. П. Ільїн, В. Д. Гаврилов, Ю. Я. Горбунов, І. Д. Бех, Є. В. Ейдман, В. О. Іванніков, І. П. Петяйкін, М. Н. Степанова, Н. Д. Скрябін, Б. Н. Смирнов, Є. К. Фещенко, В. К. Калін, В. І. Селіванов, ін., проте і нині проблема залишається не розв'язаною досконально і остаточно.

Отже питання діагностики волевої саморегуляції в процесі занять спортивною ходьбою є актуальним.

Мета статті - провести діагностику розвитку волевових якостей студентів, які займаються спортивною ходьбою.

Завдання роботи:

1. Охарактеризувати специфіку та основні типи волевових зусиль під час занять фізичними вправами.

2. З'ясувати рівень розвитку волевої саморегуляції студентів 18-21 років, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, волевого зусилля. Волеві зусилля відрізняються від м'язових. Правда, при всякому волевоному зусиллі відбуваються якісь м'язові рухи, хоча б у зародковій формі. Але ці рухи не становлять головного у волевоному зусиллі, для якого характерний стан внутрішнього напруження. Волеві зусилля завжди носять свідомий характер, будучи пов'язані з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії. Найбільш виразно волеві зусилля виступають саме тоді, коли під час здійснення волевого акту ми зустрічаємося з перешкодами для його здійснення. Інтенсивність волевових зусиль прямо пропорційна ускладненню, які при цьому доводиться долати.

Суб'єктивно волеве зусилля відчувається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої

труднощі. Наявність труднощів є обов'язковим, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за характером і ступенем, серед них виділяються такі основні типи [2,5]:

Вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

Вольові зусилля при м'язових напруженнях. Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язано з вольовими зусиллями. До цих зусиль спонукає необхідність здійснювати певні дії в процесі фізичних вправ більш чи менші, але завжди перевищуючі звичайні м'язові напруження. Будучи численними і часто повторюваними, подібні м'язові напруження, навіть незначні за своєю інтенсивністю, значно впливають на формування вольових здібностей. Ось чому, будь то навчальне чи тренувальне заняття, вимагає зосередження уваги, і в той же час виховує здатність дитини до прояву вольових зусиль. Велике значення при цьому має боротьба з відволіканням уваги, коли ті чи інші зовнішні подразники, відчуття або подання прагнуть цілком заповнити собою нашу свідомість і тим самим відволікають нас від виконуваної роботи. Регулюючи труднощі завдань, що вимагають від спортсменів напруження уваги, тренер тим самим виховує в них здатність до вольових зусиль.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і відчуття втоми під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба "терпіти"). Вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідні відчуття болю в м'язах.

Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, тренування і харчування, можуть бути вкрай різноманітними. Дотримання режиму, особливо на початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття. Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять та детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкості роботи, її тривалості та ін. Все це в умілих руках тренера перетворює такого роду напруження в прекрасний засіб виховання здатності до вольових зусиль.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, ризику, невпевненості і т.п.), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками і т. ін. Їх особливість - сильна емоційна насиченість, оскільки вони спрямовуються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо.

Завдання вольової підготовки полягає в цілеспрямованому формуванні вольових якостей, рис характеру дитини, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншого - успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань.

У умовах занять фізичною культурою та спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллям волі виникаючих ускладнень. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість. Як вже зазначалося, заняття спортом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання втоми під час виконання тренувальних занять і під час змагань, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, де, в разі необхідності, потрібно терміново виправляти зроблені помилки.

Найважливішими завданнями вольової підготовки є: 1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху; 2) навчитися керувати своїм емоційним станом; 3) виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

У процесі виховання вольових якостей застосовується широке коло методів - переконання, примус, метод ускладнень які поступово підвищуються, змагальний метод. Уміле їх використання привчає спортсменів до дисципліни, виховує у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, впевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

Специфічними "фактами" виховання вольових якостей є систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям спортсменів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Окрім названого, для виховання волі використовують (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів [1,6].

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей [3, 7, 8].

Наше дослідження проводилось на базі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України серед студентів 18-12 р. які спеціалізуються у спортивній хотьбі.

З метою виявлення рівня вольової саморегуляції та розвитку вольових якостей використано *тест «Діагностика вольової саморегуляції»* (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, 2006). Досліджуваним пропонувалось дати відповіді на 30 тверджень.

Якщо відповідь правильно характеризувала досліджувану особу, то на аркуші проти номера цього твердження ставили знак плюс (+), якщо неправильно, то знак мінус (-).

Під час обробки результатів було визначено величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (З) та індексів за субшкалами наполегливість (Н) і самовладання (С).

Кожен індекс — це сума балів, отриманих під час підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

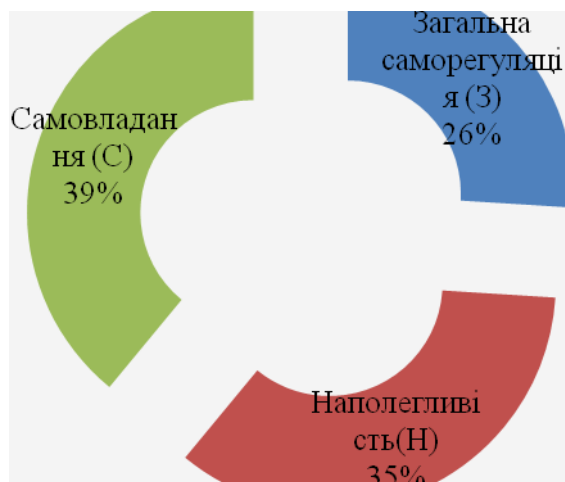


Рис.1. Діагностика вольової саморегуляції у студентів 18-21 років

Як позує аналіз, (рис.1.) результати по шкалі (С) самовладання, у студентів - 39%, по шкалі (Н) наполегливості результати – 35%, та по загальній шкалі саморегуляції (З) – 26%.

Отже, вольова саморегуляція за всіма шкалами (С), (Н) та (З) становить середній бал.

Середній бал за шкалою (З) 26% вказує на можливе збільшення у студентів внутрішнього напруження, пов'язаного з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки, а також з тривожністю стосовно найменшої її спонтанності.

Субшкала наполегливості (Н) характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. Отримані нами середні результати за цією шкалою (35%) вказують на те, що досліджувані – досить діяльні, працездатні, вони в більшості прагнуть до виконання запланованого.

Субшкала самовладання (С) відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. В нашому дослідженні ми отримали середній бал (39%), що вказує на те, що досліджувані ще не достатньо добре вміють володіти собою.

Отже, отримані дані, свідчать, що досліджувані ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях.

Терпіння - здатність стійко, без нарікань, довго та спокійно витримувати, фізичні або моральні навантаження тощо.

Для діагностики терпіння, як однієї із вольових якостей дітей, ми використали методику Е. П. Ільїна та Є. К. Феценко «Самооцінка терпіння».

Досліджуваним потрібно було дати відповіді, чи згодні вони із запропонованими твердженнями. Якщо згодні, то поряд із запитанням вони ставили знак «+», якщо ні, то знак «-». Обробка результатів здійснювалась за ключем.



Рис.2. Діагностика самооцінки терпіння у студентів 18-21 років

Отримані дані (рис.2.) свідчать про те, що студенти мають 30% терпіння високого рівня, 50% - середнього та 20% - низького.

Аналіз результатів показав, що у досліджуваних спостерігається низький рівень терпіння. Позаяк, більшість респондентів мають терплячість середнього рівня. Вони ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях.

Висновки. Виходячи із отриманих результатів, можна зробити висновок, що розвиток довільного рівня вольової саморегуляції поведінки має неабияке значення під час занять спортом, особливо у спортивній ходьбі, що зумовлено специфікою даного виду спорту.

Проте, спортсмени, 18-21 років які спеціалізуються у спортивній ходьбі не досконало керують своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях. Позаяк вони досить діяльні, працездатні, в більшості прагнуть до виконання запланованого.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному та конструктивному розгляді питання методики формування вольових якостей під час занять спортивною ходьбою.

Література

1. Василюк В. Психологічні властивості та стійкість до стресів високо-кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі [Електронний ресурс] / В. Василюк, О. Ярмошук, Х. Юдіна // *Traektorîâ Nauki*. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660.
2. Ильин Е.П. Психология воли / Евгений Павлович Ильин. – [2-е изд.]. – Питер: СПб, 2009. – 368 с.
3. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Електронний ресурс] / В.М. Лисяк // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – №4. – С. 21–27.
5. Рудик П. Психология спорта / П.А. Рудик // *Психологическая наука* – М, 1980. – 338с.
6. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 335.
7. Турчик І.Х. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців / Турчик І.Х.// *Проблеми сучасного педагогічного образования*. Сер.: Педагогіка і психологія. – Сб. статей: Ялта: РІО КГУ, 2014. – Вип.46. – Ч.6. – С.206-213
8. Хавруняк І.В. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів [Електронний ресурс] / І.В. Хавруняк, В.І. Музика // «Молодий вчений». – Режим доступу до ресурсу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/75.pdf>.

Reference

1. Vasylyuk, V., Jarmoshuk, O. (2018) «Psychological properties and stress tolerance of high-qualified athletes specializing in athletic walking», available at: https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660
2. Ylyyn, E.P. (2009) «Psychology of will», 368 с.
3. Lysjak, V.M. (2010) «Assessment of the influence of physical culture and sports on the formation of personal qualities of students», available at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
4. Lubyshva, L. Y. (2001) «The social role of sport in the development of society and the socialization of the individual»: *Teoryja y praktyka fizycheskoj kuljtuury*, Vol. 4, pp 21–27.
5. Rudyk, P. (1980) «Psychology of Sport», 338 с.
6. Uejnbergh, R.S. Ghould, D. (1998) «Fundamentals of psychology of sport and physical culture», 335 с.
7. Turchyk I.Kh. Shkilnyi sport yak sotsialno-tsinnisna systema u pratsiakh zarubizhnykh fakhivtsiv / Turchyk I.Kh.// *Problemy sovremennoho pedahohycheskoho obrazovanyia*. Ser.: Pedahohyka y psykholohyia. – Sb. statei: Yalta: RYO KHU, 2014. – Vyp.46. – Ch.6. – S.206-213
8. Khavrunyak, I.V., Muzyka, V.I. (2017) «Influence of physical culture on the formation of personal moral and will qualities of students», available at: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/75.pdf>.